

12月 給食だよ！



今年も残りあとわずかとなりました。空気が乾燥し寒さも一段と厳しくなって、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症がより一層流行しやすくなります。予防のためには、こまめな手洗いと同時に、朝・昼・夕、3食のバランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。年末年始は楽しい行事が続く、生活リズムが崩れがちです。これらを意識して、元気に過ごしましょう！

冬の寒さや感染症に負けない！ 手洗い・食生活のポイントを紹介します

手洗いのポイント

みなさんは手洗いをするとき、どんなふうに洗っていますか。手の甲や手のひらだけではなく、汚れがのこりがちな、手首や指先、つまめ、指のあいだもしっかりと洗いましょう！



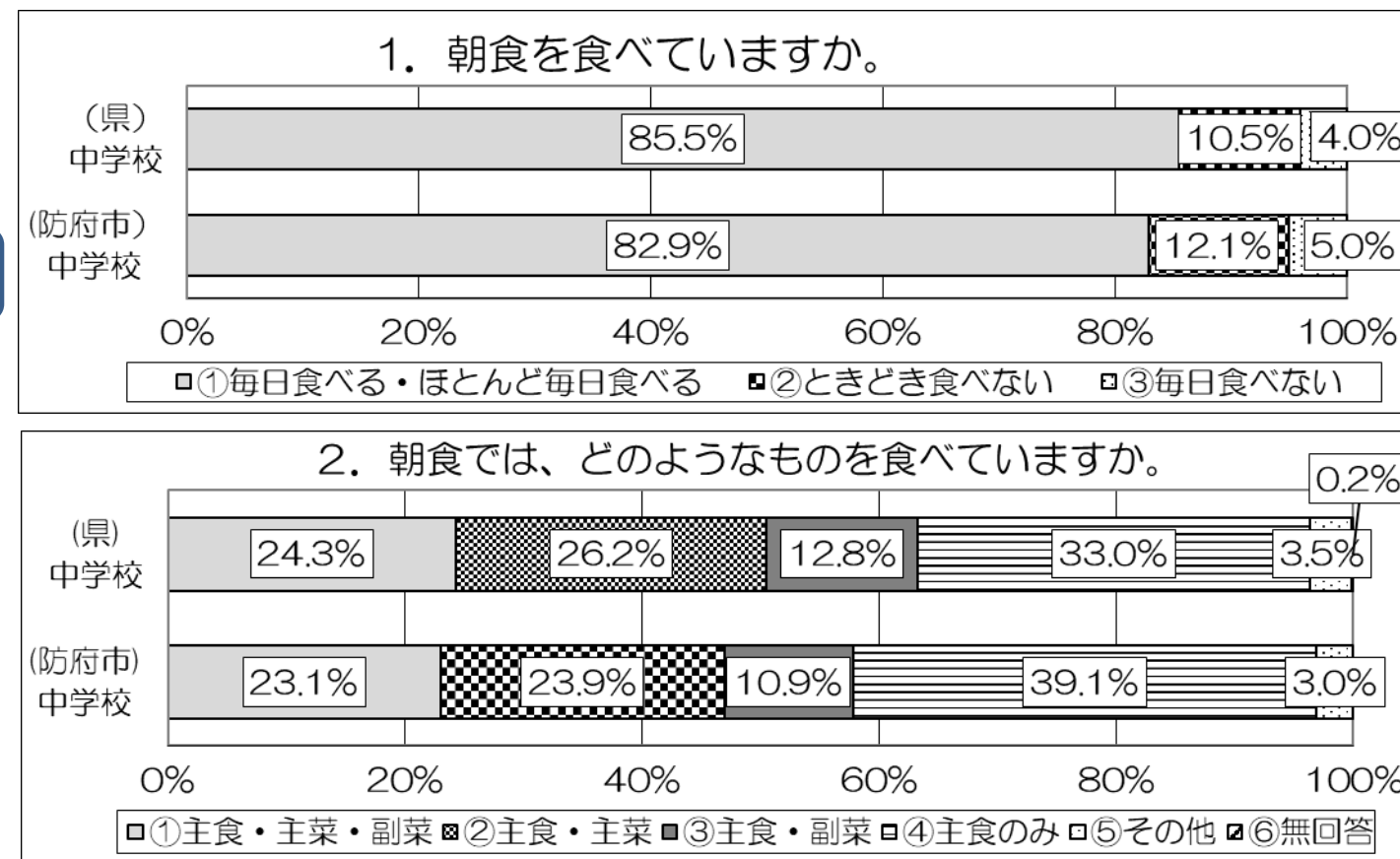
食生活のポイント

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使う、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質 肉 魚 卵 大豆 牛乳 おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。 冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。	ビタミンA にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝 のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。 色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にうれしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。	ビタミンC ブロッコリー 芽キャベツ かぶ の葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご 寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。 みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。
--	---	--

朝ごはんを食べよう！

病気に負けない体づくりには規則正しい生活リズムも大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。



山口県学校栄養士会 R7 食育アンケートより 中学2年生対象

防府市中学生の朝食を毎日食べる・ほとんど毎日食べると回答した人の割合は県の平均より低く、朝食で主食のみを食べている人の割合は、県の平均より高かったです。朝食を毎日食べる習慣をつけ、内容も充実させていきたいですね。



脳は睡眠中も休みなく働い
脳のエネルギーが不足した状

朝ごはんを食べよう

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、